

Savoir s'exprimer en public (niveau 2)

Techniques d'improvisation

NOUVEAUTÉ

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Pour savoir improviser efficacement lors d'une prise de parole, il est important de maîtriser plusieurs compétences et techniques. A l'issue de la formation, les participants vont acquérir une base solide de compétences en communication, de confiance en soi, ainsi que des techniques spécifiques leur permettant de structurer rapidement leur pensée. Ils maîtriseront la méthodologie pour tenir un discours clair, ils gagneront ainsi en conviction et seront plus à même, lors de leur prise de parole, de s'adapter à différentes situations complexes ou d'imprévus.

Programme

Savoir se mettre en condition ; travailler les pré-requis à l'improvisation :

Cerner les apports de l'improvisation, ses bénéfices, et comment elle s'applique à la prise de parole en public.

Savoir se concentrer pour se décentrer : afin de bien improviser, il faut tout d'abord savoir observer et écouter.

Apprendre à s'adapter rapidement aux changements et à utiliser les erreurs comme des opportunités créatives.

Cultiver la confiance en soi : L'improvisation nécessite de prendre des risques créatifs. Il est important de travailler sur la confiance en soi et de ne pas avoir peur de faire des erreurs.

Sortir de sa zone de confort : Pousser ses limites et essayer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas parfaites.

Collaborer avec les autres, recevoir et exposer des critiques constructives pour améliorer ses compétences.

Maîtriser les techniques d'improvisation :

Développer la spontanéité : Savoir répondre rapidement et de manière cohérente à des questions ou des situations imprévues.

Affiner la clarté de la pensée et du discours

Structurer les idées de manière fluide et logique, même sous pression.

Savoir adapter son langage et son approche à différents publics et contextes.

Adapter le ton et le style de communication : savoir faire des ruptures, utiliser les silences, le mode interrogatif, la force du non verbal...

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Toute personne amenée à gérer des réunions, à réaliser des présentations professionnelles ou devant prendre, ponctuellement ou régulièrement la parole dans le cadre de discours publics

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

800 € par stagiaire

Adresse

Brest - CIEL BRETAGNE
Rue du Gué Fleuri,
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



Les points forts de la formation

- Durant cette formation les participants participent à divers ateliers pratiques : jeux d'improvisation, débats, et des simulations de discours.
-
- Combinaison de travaux en groupe et en individuel : sessions en groupe pour favoriser l'interaction et la dynamique de groupe, ainsi que des exercices individuels pour le développement personnel

Les conditions d'admission

Prérequis

Avoir suivi le stage d'expression orale (niveau 1), ou maîtriser déjà les techniques de la prise de parole en public, en raison d'interventions régulières en réunion, ou lors de différents événements comprenant des auditoires

→ **Niveau d'entrée** : Sans niveau spécifique

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Travailler les pré-requis à l'improvisation Savoir se concentrer pour se décentrer : afin de bien improviser, il faut tout d'abord savoir observer et écouter. Sortir de sa zone de confort : Pousser ses limites et essayer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas parfaites Maîtriser les techniques d'improvisation Développer la spontanéité : Savoir répondre rapidement et de manière cohérente à des questions ou des situations imprévues. Structurer les idées de manière fluide et logique, même sous pression.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité : évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

Modalités pédagogiques

Méthode active et participative : exercices d'improvisation comme des jeux de rôles, des exercices de mots-clés, du storytelling (récit), et autres activités pour stimuler la pensée rapide et la créativité. Construction d'un discours improvisé : Structuration des idées principales, hiérarchisation des informations, utilisation de techniques de transition. Pratique avec feedback constructif pour aider les participants à identifier leurs forces et les domaines à améliorer.

Date et mise à jour des informations : 21/01/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Les sessions



Le Relecq Kerhuon

- 11 - 12 juin 2026
- 07 - 08 décembre 2026

Contact



DONARD Fabienne

fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P. 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



CCI FORMATION
BRETAGNE